

Patienteninformation zur Karies - Rachitis - Prophylaxe

Leitlinie der Dt. Akademie für Kinderheilkunde und Jugendmedizin vom 16.03.2003:

Wenn wir, liebe Eltern, Sie gewinnen wollen, mitzumachen bei der Verhütung von Karies (Zahnfäule) und Rachitis (der früher sog. englischen Krankheit), so greifen wir zurück auf kinderärztliches sicher begründetes Wissen.

Vitamin D ist erforderlich für alle Säuglinge in einer Dosierung von mindestens 250 E pro Tag, besser 400 E. Die heute in Kombination mit Fluorid abgegebenen Tabletten enthalten 500 E, durch diese leichte Überdosierung entsteht kein Schaden. Andererseits ist ein solcher auch nicht zu befürchten, wenn Sie bis zu 2 Tbl. pro Woche vergessen ! Muttermilch schützt nicht vor Rachitis !

Fluor ist sicher wirksam gegen Karies, nach langen Untersuchungen an Menschen aus Regionen, wo viel Fluorid im Trinkwasser enthalten ist - natürlich und auch nach künstlicher Fluoridierung des Trinkwassers - wissen wir sehr genau, wieviel Fluor zur effektiven Vorsorge nötig ist, nämlich ca. 1 mg bei Säuglingen und 3 mg bei Erwachsenen. Durch die Nahrung erhalten wir aber nur 0,2 bis 0,6 mg. Als zusätzliche Quellen stehen zur Verfügung :

1. Kinder-Zahnpasta, die fast immer auch Fluor enthält (250/500µg/g)
2. Jodsatz mit Fluorid
3. oder Fluor-Tabletten

Die angestrebte zusätzliche Zufuhr auf diesem Wege liegt bei :

von 0 - 3	Jahren	0,25 mg
von 3 - 6	Jahren	0,5 mg,
ab 6	Jahren	1 mg

Verwenden Sie regelmäßig z.B. ein sog. "salzarmes" **Mineralwasser mit erhöhtem Fluoridgehalt von mehr als 0,3 mg Fluorid pro Liter** (also > 0,0003 g/l) zur Zubereitung der Säuglingsnahrung oder geben Sie **Säuglingsnahrung auf Soja-Basis** (enthalten häufig gegenüber Milchnahrung erhöhte Mengen Fluorid), so muss die zusätzliche Fluor-Gabe begrenzt werden. Sprechen Sie uns dann an! Auch mit 1 Liter **Schwarztee** nimmt man bis zu 1 mg Fluorid zu sich ! Bei Überschreiten der o.g. Tagesdosen um das Dreifache können kosmetische Störungen an den Zähnen, sog. Schmelzflecken auftreten, ab 50 Tabletten wurden Vergiftungen beschrieben.

Die Empfehlung der Zahnärzte vom Jahre 2000, Säuglingen ab dem 7.Lebensmonat Fluorhaltige Zahnpasta auf die Zahnbürste zu geben in erbsgroßen Portionen, d.h. diese verschlucken zu lassen, ist in der Dosierung vollkommen unsicher und wissenschaftlich nicht ausreichend untersucht. Zahnpasta ist kein Medikament und nicht zum Verzehr geeignet. Wir befürchten, dass es bei genereller Übernahme der derzeitigen zahnärztlichen Empfehlungen parallel zu der nachlassenden Verordnung von Fluorid-Tabletten wieder zu einer Zunahme der Karies kommt wie in Norwegen geschehen.

Die Empfehlungen der Kinder- u. Jugendärzte lauten daher:

1. **Vom 14. Lebenstag an kombinierte Karies-Rachitis-Prophylaxe mit D-Fluoretten 500 - mindestens 1 Jahr lang, besser 1 Jahr und einen Winter !**
2. **Danach Fluoretten 0,25 mg bis zum 3.Geburtstag!**
(Bis zum 3.Geb.Tag können Sie Fluorid als Tablette geben und gleichzeitig in der Küche Jod-Salz mit Fluorid benutzen. Dies schadet nicht, wenn sie sparsam salzen!)
3. Sie beginnen mit dem **Zähneputzen**, wenn die **ersten Backenzähnen** durchkommen. In diesem Alter sorgen **Sie** ganz allein für die Zahnpflege.
Dazu ein **Hauch** Kinderzahnpasta...
Kann das Kind sicher im Bad stehen und die Eltern imitieren, kann es selbst die Zähne zu putzen versuchen. Aber hierbei gilt: Es wird nur an den vorderen Zähnen längst schrubben. Die Backenzähne müssen Sie mindestens **einmal täglich nachputzen**.
4. **Ab dem 3.Geburtstag steht das Zähneputzen ganz im Vordergrund, mindestens 3 Minuten, bis zum 6.Geburtstag mit Kinderzahnpasta.**

praxis für kinder- und jugendmedizin

Dr. med. Hans-Peter Niedermeier

**Geben Sie bitte selbst die Zahnpasta auf die Bürste, und zwar 2 x tgl. eine "Erbse".
Kinder nehmen häufig viel zu viel, weil's so gut schmeckt.
Die Reste der Zahnpasta ausspucken. Ausspülen ist nicht nötig, es verhindert die
Wirkung auf die Zähne selbst! Dazu Jodsatz mit Fluorid.
Benutzen Sie diese beiden Fluor-Quellen nicht, sollten sie altersgemäß dosiert Fluorid-
Tabletten geben (0,5 bis zum 6. Geburtstag, danach 1,0 mg)**

Zähneputzen üben !

Wenn die Kinder **5** sind, geht scheinbar schon alles wie von selbst. Aber Vorsicht, wenn Sie nicht mindestens **einmal in 7 Tagen kontrollieren**, geht das einmal geübte schnell verloren, Resultat: Katzenwäsche für die Zähne ! Ab 7-8 J. reicht's, wenn Sie nur noch gelegentlich nachbürsten und nachschauen !

Das **Zähneputzen** soll zur **selbstverständlichen Gewohnheit** werden, wie die anderen Verrichtungen der Körperhygiene auch !

**Ab dem 6.Geburtstag: Erwachsenen-Zahnpasta in gleicher Menge !
Fissuren-Versiegelung durch den Zahnarzt...**

Ernährung :

- Die Nuckelflasche als Zahnkiller muss **weg mit spätestens 1 ½ Jahren**.
Die Flasche gehört **nicht in die Hand des Kindes ! Schon gar nicht bei Nacht !**
Bei hartnäckig danach verlangenden Kindern hilft nur eins: Ab in die Mülltonne!
Die Frontzähne faulen sonst sicher !
Zum Übergang Flasche mit **Trinkaufsatz** benutzen ab dem 1.Geburtstag!
- Vorsicht: **Trinkflaschen mit Ventilaufsatz** führen abhängig von der Häufigkeit des Gebrauchs auch zu Zahnfäule !
- Eine **Süßigkeit** am Tage ist ganz o.k. Aber: Wer **häufig** schnuckt, d.h. mehrmals am Tage, gar Bonbons lutscht, ruiniert mit Sicherheit seine Zähne.
Und wenn die Milchzähne erst faul sind, werden's die bleibenden auch!
- **Zwischenmahlzeiten** sollten aus Obst bestehen ! Die "Milchschnitte" ist eine Süßigkeit und sicher keine gesunde Ernährung, dasselbe gilt für den "Fruchtzweig"!
- Achten Sie beim Kauf auf das Symbol für **zahngesunde Produkte**, z.B. beim Kaugummi, bei Husten- oder Halsbonbons !

Zuguterletzt müssen wir ich Ihnen aber doch Hoffnung machen:

Beherrigen Sie o.g. Ratschläge, ist die Chance sehr groß, dass Ihr Kind ohne Karies bis zur Einschulung kommt.

Gute Zähne sind ein Statussymbol ersten Ranges!

Bedenken Sie auch, wie viel Amalgam und Kunststoffmaterial im Mund und wie viele Betäubungsspritzen und sogar Narkosen Sie Ihrem Kind ersparen !

Ihr Kinder- u. Jugendarzt

Info www.dakj.de